

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I  
Pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:**

**ANISSA SUCI MAHARANI**  
**J 120 170 088**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA  
USIA DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

**ANISSA SUCI MAHARANI**

**J 120 170 088**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



**Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA  
USIA DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**OLEH**

**ANISSA SUCI MAHARANI**  
**J 120 170 085**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari, 4 Februari 2021  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji:**

**1. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.K.M**

**(Ketua Dewan Penguji)**

(.....)

**2. Adnan Faris Naufal, S.Fis., M.Bmd.,**

**AIFO - FIT (Anggota I Dewan Penguji)**

(.....)

**3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.sc**

**(Anggota II Dewan Penguji)**

(.....)



**Dekan**

**Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med**  
**NIK. 753**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada kebenaran atas pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 30 Januari 2021

Penulis



ANISSA SUCI MAHARANI

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA MUDA DI MASA PANDEMI COVID-19

## Abstrak

Latar belakang: Pandemi penyakit corona virus mengakibatkan pemerintah di berbagai Negara menerapkan strategi penahanan Nasional dalam upaya membatasi penyebaran penularan virus. Aktivitas fisik di sebagian besar populasi seluruh dunia kemungkinan telah berkurang, dikarenakan sebagai akibat dari pandemi ini jumlah orang yang bekerja dari rumah atau bahkan tidak bekerja, mengalami peningkatan. Kebijakan pemerintah selama masa pandemi COVID-19 mengakibatkan aktivitas fisik menurun sehingga menyebabkan peningkatan pada penurunan kesehatan mental. Tujuan: penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19, terutama pada usia dewasa muda. Metode: penelitian ini menggunakan kuisioner dalam pengambilan data, yang dibagikan kepada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Surakarta, dan didapatkan sebanyak 70 orang responden. Hasil: penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Hasil nilai signifikan kedua variabel didapatkan 0,621 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,060 kedua nilai ini menunjukkan tidak ada korelasi antara kedua variabel.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Dewasa Muda, COVID-19.

## Abstract

Background: The corona virus disease pandemic has resulted in governments in various countries implementing national containment strategies in an effort to limit the spread of virus transmission. Physical activity in most of the population worldwide has probably decreased, as a result of this pandemic the number of people working from home or even not working, has increased. Government policy during the COVID-19 pandemic resulted in decreased physical activity leading to an increase in mental health deterioration. The purpose: of this study was to determine the relationship between physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic, especially in young adults. Methods: This study uses a questionnaire in data collection, which is distributed to final year students of the health science faculty of Muhammadiyah University of Surakarta, and obtained as many as 70 respondents. Results: This study showed no relationship between physical activity and mental health. The results of the significant value of the two variables were 0.621, and the correlation coefficient value was 0.060, both of these values indicated there was no correlation between the two variables.

**Keywords:** Physical Activity, Mental Health, Young Adult, COVID-19.

## 1. PENDAHULUAN

Desember 2019, di Wuhan provinsi Hubei, China dilaporkan pertama kali wabah pneumonia yang berkaitan dengan virus korona baru, dan sindrom ini dikatakan sebagai sindrom pernapasan akut parah yaitu *coronavirus 2* (SARS-

CoV- 2) (Huang *et al.*, 2020). Pandemi penyakit coronavirus mengakibatkan pemerintah di berbagai Negara menerapkan strategi penahanan Nasional dalam upaya membatasi penyebaran penularan virus (J. Faulkner *et al.*, 2020). Aktivitas fisik di sebagian besar populasi seluruh dunia kemungkinan telah berkurang, dikarenakan sebagai akibat dari pandemi ini jumlah orang yang bekerja dari rumah atau bahkan tidak bekerja, mengalami peningkatan. *World Health Organization* mengatakan bahwa akibat dari adanya tindakan menjaga jarak membuat aktivitas fisik menurun dapat membuat seseorang menjadi cemas, marah, gelisah, dan depresi (Jacob *et al.*, 2020).

Bekerja dari rumah selama masa pandemi COVID-19 mengakibatkan aktivitas fisik menurun sehingga menyebabkan peningkatan tingkat depresi, dan meningkatkan resiko depresi (Kang *et al.*, 2020). Beberapa kontribusi masalah selama akibat COVID-19 yaitu isolasi sosial, larangan untuk melakukan perjalanan, penutupan dan pembatasan tempat umum, kekhawatiran kesehatan, kendala keuangan, kehilangan pekerjaan yang menyebabkan banyak orang dewasa merasa stres, cemas, tertekan, takut, dan bosan (G. Faulkner *et al.*, 2020). Sebuah penelitian membuktikan, terdapat penurunan yang signifikan dalam aktivitas fisik pada orang dewasa muda yang menyebabkan gejala depresi, kecemasan, ketakutan, dan stress. Dikarenakan penutupan total universitas atau perguruan tinggi yang mengharuskan mahasiswa untuk kuliah dari rumah dan beberapa orang kehilangan pekerjaan atau berhenti dari pekerjaannya dan bekerja dari rumah (Trivedi & Thakrar, 2020).

Sebuah penelitian membuktikan, terdapat penurunan yang signifikan dalam aktivitas fisik pada orang dewasa muda yang menyebabkan gejala depresi, kecemasan, ketakutan, dan stress. Dikarenakan penutupan total universitas atau perguruan tinggi yang mengharuskan mahasiswa untuk kuliah dari rumah dan beberapa orang kehilangan pekerjaan atau berhenti dari pekerjaannya dan bekerja dari rumah (Trivedi & Thakrar, 2020). Dari beberapa penelitian, ditemukan bukti bahwa aktivitas fisik (terutama dengan intensitas yang lebih tinggi) akan mengurangi gejala seperti cemas, marah, gelisah, dan depresi (Sharma *et al.*, 2006).

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *Cross Sectional Study*. Tipe dari penelitian ini yaitu pengambilan data atau observasi dalam satu waktu yang digunakan pada variabel bebas dan variabel terikat. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Surakarta sebanyak kurang lebih 568 mahasiswa. Sampel yang terkumpul dalam pengambilan data sebanyak 70 responden. Teknik dari pengambilan data dalam penelitian ini yaitu teknik *accidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Tahapan penelitian ini yaitu melakukan studi pendahuluan, pembuatan proposal penelitian, pembuatan *ethical clearance*, pembuatan dan penyebaran kuisioner, pengolahan data, dan pembuatan laporan hasil penelitian. Pengambilan data dilakukan secara *online*, dengan cara penyebaran kuisioner melalui *google form*. Dalam penelitian ini digunakan 2 instrumen penelitian yaitu *International Physical Activity Quisionnaire* (IPAQ) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Untuk analisis bivariat digunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, dan untuk uji korelasi digunakan uji *Person Correlation*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu usia 21 tahun dengan jumlah responden sebanyak 69 orang dengan persentase 98,6%, dan hanya 1 orang yang memiliki usia 22 tahun dengan persentase hanya 1,4%. Pada mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta ini banyak yang baru memasuki usia dewasa muda. Responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 52 orang yaitu sebesar 74,3%, dan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang yaitu sebesar 25,7%.

Tabel 1. Uji Kolmogorov Smirnov

		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	2.77335361
Most Extreme Differences	Absolute	.105
	Positive	.103
	Negative	-.105
Kolmogorov-Smirnov Z		.882
Asmp. Sig. (2-tailed)		.418

a. Tes distribution is normal

b. Calculated from data

Dalam uji *Kolmogorov Smirnov*, nilai dapat dikatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikan  $> 0,05$ . Dari hasil olah data pada spss di dapatkan nilai 0,418. Data pada penelitian ini berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, karena data berdistribusi dengan normal maka digunakan uji korelasi *pearson correlation*:

Tabel 2. Uji Pearson Correlation

		Aktivitas Fisik	Kesehatan Mental
Aktivitas_Fisik	Person correlation	1	.060
	Sig-. (2-tailed)		.621
	N	70	70
Kesehatan_Mental	Person correlation	.060	1
	Sig-. (2-tailed)	.621	
	N	70	70

Pada penelitian ini didapatkan hasil nilai signifikan sebesar 0,621 dan nilai ini  $> 0,05$  maka pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,060 dan sesuai table diatas maka tingkat korelasi dari hasil penelitian ini menunjukan tidak adanya korelasi antara variabel.

### 3.2 Pembahasan

Pada penelitian ini sebesar 78,6% responden melakukan aktivitas fisik sedang, selama dirumah saja. Sebesar 11,4% responden mengalami depresi



tingkat ringan, sebesar 35,7% responden mengalami cemas tingkat parah, dan sebesar 32,9% responden mengalami stress tingkat sedang. Dari data ini dapat disimpulkan aktivitas fisik tidak menjadi faktor utama dalam menurunnya kesehatan mental. Data diatas menunjukkan responden mengalami tekanan, cemas, stress dan depresi selama masa pandemi COVID-19 walaupun responden melakukan aktivitas fisik rutin setiap minggu. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan menjadi faktor utama dalam menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. Pada sebuah jurnal faktor resiko menurunnya kesehatan mental yaitu kelompok usia, adanya penyakit kronis/psikiatri, pengangguran, status pelajar, dan seringnya terpapar media sosial/berita tentang COVID-19 (Xiong *et al.*, 2020). Beberapa faktor prediktif dari menurunnya kesehatan mental seseorang termasuk kelompok usia lebih muda ( $\leq 40$  tahun), pendidikan, tingkat kesehatan diri yang buruk, tingkat kesepian yang tinggi, status karantina, khawatir terinfeksi virus, adanya penyakit kronis (Ahmed *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil data korelasi antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak menjadi faktor utama dari menurunnya kesehatan mental selama masa pandemi COVID-19. Dapat dikatakan bahwa “Tidak Terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Muda di Masa Pandemi COVID-19.

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terkait hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19 dan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Aktivitas fisik bukan menjadi faktor utama dan bukan menjadi faktor yang kuat dalam penurunan kesehatan mental usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19.

Menurunnya kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ini dipengaruhi oleh faktor lain, seperti faktor ekonomi, sosial, pendidikan, kesehatan, dan paparan media sosial terkait berita COVID-19.

## 4.2 Saran

- 1) Diharapkan ada penelitian lebih lanjut. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih spesifik dalam pembuatan pertanyaan kuisioner, agar data yang didapatkan lebih spesifik. Karena penelitian ini masih bersifat umum.
- 2) Untuk fisioterapi atau tenaga kesehatan lain, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menilai hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa muda di masa pandemi COVID-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(March), 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Faulkner, G., Rhodes, R. E., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozer, T., O'Reilly, N., Ferguson, L., & Spence, J. C. (2020). Physical Activity as a Coping Strategy for Mental Health Due to the COVID-19 Virus: A Potential Disconnect Among Canadian Adults? *Frontiers in Communication*, 5(September), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2020.571833>
- Faulkner, J., O'Brien, W., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., ... Lambrick, D. (2020). Physical activity, mental health and well-being of adults during early COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *MedRxiv*, 2020.07.15.20153791. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.07.15.20153791v1>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H.,
- Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)

- Jacob, L., Tully, M. A., Barnett, Y., Lopez-Sanchez, G. F., Butler, L., Schuch, F., López-Bueno, R., McDermott, D., Firth, J., Grabovac, I., Yakkundi, A., Armstrong, N., Young, T., & Smith, L. (2020). The relationship between physical activity and mental health in a sample of the UK public: A cross- sectional study during the implementation of COVID-19 social distancing measures. *Mental Health and Physical Activity*, 19(June), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100345>
- Kang, S., Sun, Y., Zhang, X., Sun, F., Wang, B., & Zhu, W. (2020). Is Physical Activity Associated with Mental Health among Chinese Adolescents during Isolation in COVID-19 Pandemic? *Journal of Epidemiology and Global Health*. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200908.001>
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health [1]. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106. <https://doi.org/10.4088/pcc.v08n0208a>
- Trivedi, R. R., & Thakrar, G. (2020). *Physical and Mental Health Status of Young Adults in 30 Days of Lockdown Due to COVID-19*. 10(October), 31–38.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277(August), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>